



Séjour en Vercors : Correncon en Vercors

Du mercredi 28 janvier au samedi 31 janvier

Prix du séjour : 374€ en pension complète

104€ guide + raquettes

Total = 478€

Non compris : transport, apéro et vin

Hébergement : chambres double / twin et triple

Tout confort draps et serviettes compris

**** AUBERGE DES MOUCHEROLLES 38250 CORRENCON EN VERCORS**

Païement en 3 chèques :

1 cheque avant le 15 nov. de 158€ // 1 cheque avant le 15 déc. de 160€

1 cheque avant le 15 janvier de 160€

**** Vous pourrez paye par carte bleue avec hello asso**

**** en option une assurance annulation avec le foyer rural**

Envoyez les 3 Chèques à l'ordre du « Foyer Rural de Pelissanne-La Barben » à envoyer à l'adresse de votre guide :

Peperstraete Bertrand 19 rue Frédéric mistral 84160 Cadenet 06.86.47.41.25

Bulletin d'inscription :

Prénom :

nom :

N° de licence :

Téléphone :

Adresse mail :

Conditions d'inscription :

- ☐ Etre adhérent 2025/2026 aux foyers ruraux (gestion Gestanet) F.N.S.M.R,
- ☐ Etre en bonne condition physique.
- ☐ Certificat médical de l'année en cours
- ☐ **** Cout du transport : à voir en janvier nous ferons du covoiturage
Le parcours vous sera communiqué en janvier





LE PROGRAMME :

- * **mercredi** : **Départ** à 8H15 devant la salle malacrida ,trajet 2H40 direction l’auberge
Puis après le repas distribution et réglage des raquettes
*rando : LA BARRE AUX CHEVRES . 4km / 150m deniv / 2h

- * **jeudi** : **Départ** 9h pour Villars de Lans , hameau des clos
*rando : LE TOUR DU VALLON DE LA FAUGE . 8km , 360m deniv , 4h30

- * **vendredi** : **Départ** 9h pour Lans en Vercors parking de Sierre
* rando : LE PIC SAINT MICHEL 9km , 460m deniv , 5h30

- * **samedi** : **Départ 9h** de l’auberge
* rando : SAPIN ET GLACIERE DE CORRENCON 5km , 230m deniv , 3h
Repas chaud à l’auberge
Retour ensuite sur Pelissanne

J’espère que ce programme vous plaira
J’attends vos inscriptions merci Bertrand

Echelle comparative des valeurs IBP

	Préparation physique				
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400



